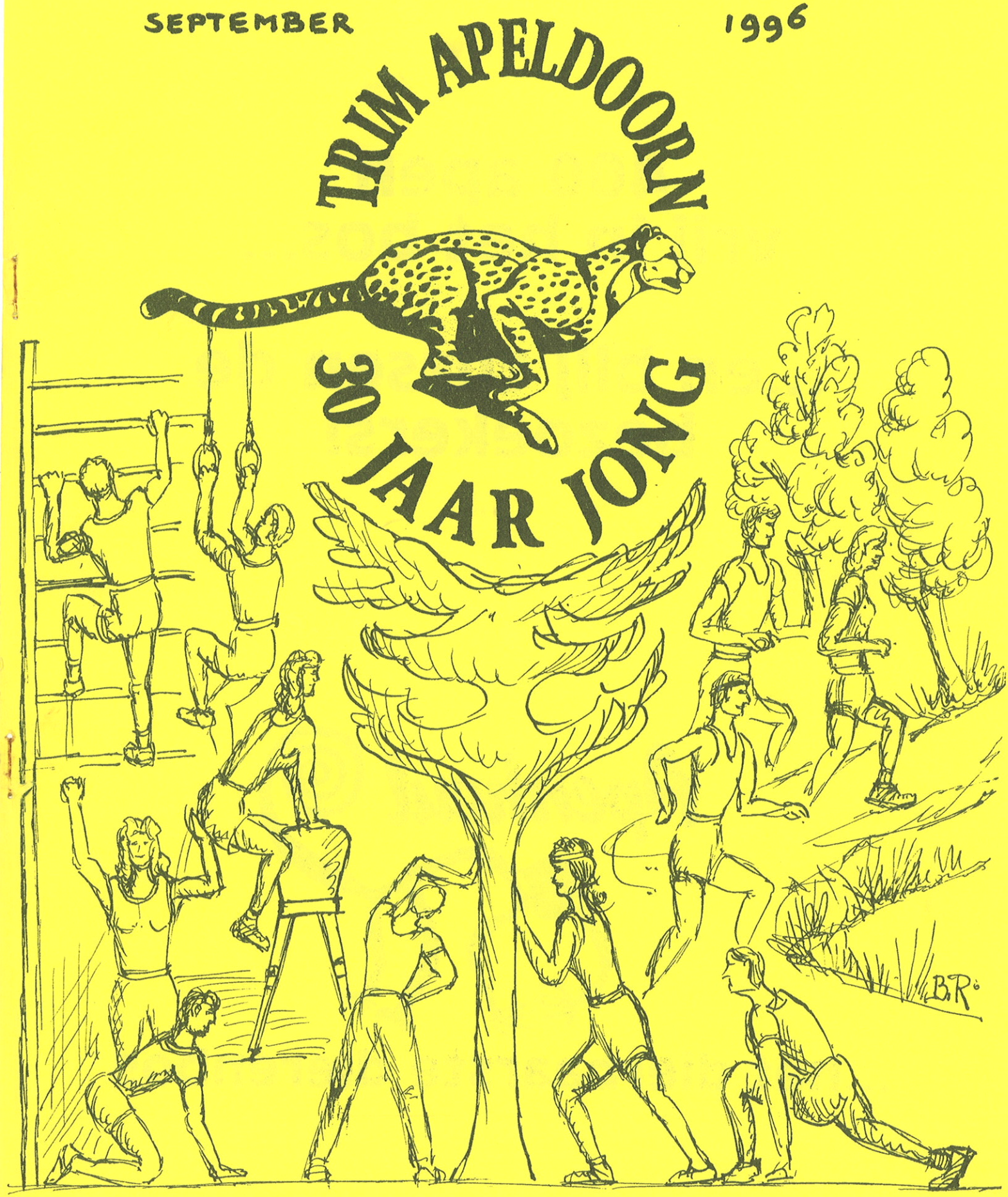
Herke

TRIM TREFFER

SEPTEMBER 1996



Apenheul in Park Berg en Bos in Apeldoorn. Tel. informatie: 055 3 57 57 57

400 apen vrij in het bos...

...en blij tussen de bezoekers!

Apenheul

...het dierbaarste dierenbos

VOORWOORD VAN DE VOORZITTER

Trim Apeldoorn viert deze maand haar 30-jarig bestaan. Dat is zeker aanleiding om er even bij stil te staan.

Om de twee à drie jaar verschijnt er een Trim Treffer, waarin allerlei wetenswaardigheden staan bedoeld voor en geschreven door trimmers. Deze Trim Treffer staat in het teken van *dertig jaar trimactiviteiten*.

Honderden gezellige mensen genieten er iedere week weer van om zich in het bos of in de zaal lekker een uurtje uit te leven.

De trimmers variëren in leeftijd van 15 tot 70+. En ik kan u verklappen dat de trimmers en trainers van boven de vijftig qua sportieve prestaties beslist niet onderdoen voor de twintig-plussers. Een kwestie van karakter!

Op 21 september a.s. hoop ik met velen het glas te mogen heffen op verleden en toekomst van Trim Apeldoorn, in Dorpshuis "De Bergbeek" in Beekbergen.

Rest mij nog mijn dank en waardering uit te spreken voor Trees v.d. Berghe en Tilly Tans, die wederom veel tijd en energie hebben besteed aan de totstandkoming van deze feestelijke Trim Treffer.

Apeldoorn, augustus 1996

Jan van der Harst
Bestuursvoorzitter van Trim Apeldoorn

TRIM APELDOORN
30 JAAR JONG

<u>Het huidige bestuur van Trim Apeldoorn bestaat uit:</u>

Jan van der Harst
Jacques van der Pols
Henk de Wilde
Peter Maassen
Trees van den Berghe
Wil Kor
Jan Roders
Ard ter Burg
Peter Mooy

Wist je dat .....

- Je auto of fiets altijd goed moet afsluiten en zo min mogelijk spullen erin/erop moet achterlaten?
- Je, vooral bij vochtig weer, na het trimmen je lichaam moet nakijken op teken?
- Een trainster van de dinsdagmorgen een 06 nummer heeft geopend dat woensdags van 7 tot 8 uur kan worden gebeld als je van spierpijn niet naar je werk kunt?
- Dat een trimster die dat nummer - 4711 - belde alsmaar een ingesprek-toon kreeg?
- Dat steeds meer trimmers de Apeldoornse of Nijmeegse Vierdaagse meelopen?
- Dat trimmers die ook willen meelopen zich kunnen melden bij bestuur of trainers van Trim Apeldoorn?
- Dat het "Smoelenboek" is gemaakt door Peter Mooy?
- Dat Bart Rietman weer het voorblad van deze Trimtreffer heeft ontworpen?
- Dat de eerste Trimtreffer is verschenen in november 1973 en uit één A4-tje bestond?
- Dat het huidige dikke exemplaar (nog steeds) gratis is en dat de redactie dus de *adverteerders* dankbaar is?
- Dat de trimmende stukjes-schrijvers hun copie op tijd hebben ingeleverd?
- Dat zoiets in deze tijd zeldzaam is
- En dat ze daarom hulde verdienen?

Stukadoorsbedrijf
fa. de Graaf
Gen. v/d Heijdenlaan 18
7316 BC Apeldoorn
055.5213733

· alle stukadoorwerken
· sierpleisters - gevelisolatie
· restauratiewerken

lid NAVA

...KWAM IK PIEPEND WEER OP ADEM...

Gesprek met de Burgemeester van Apeldoorn

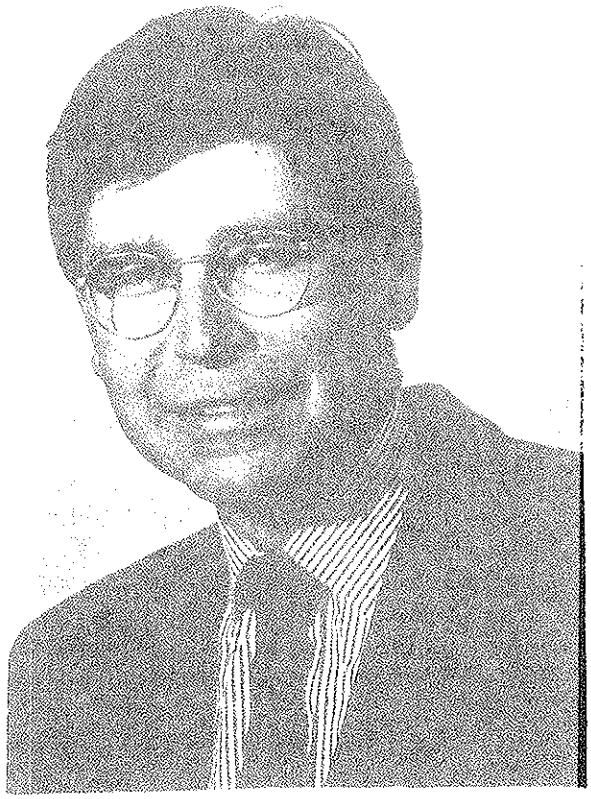
Plaats van handeling:
eerste verdieping van het stadhuis

Personen:
Mr H.J.E. Bruins Slot, burgemeester en trimmer (B)

Leen v.d. Weerd, medeoprichter van Trim Apeldoorn, trimtrainer, gespreksleider (L)

Tilly Tans, redacteur Trim Treffer (T)

Doel:
een vrijblijvend, ongedwongen gesprek



Korte inleiding van Leen: TA bestaat in september 30 jaar. Samen met de onlangs overleden Gerrit Rijke, hoofdambtenaar van de Gemeente Apeldoorn, heeft Leen TA mee helpen oprichten. TA gebruikt al 30 jaar Berg en Bos: er zijn dus nauwe banden met de gemeente Apeldoorn. TA is gegroeid van 5 à 6 man toen tot 500 à 600 man/vrouw nu.

L. *U loopt veel en individueel. Waarom doet u dat?*

B. Het is begonnen in 1989, op zo'n avond waarop je, overmoedig na wat borrels, met je buurman afspreekt om eens te gaan hardlopen de volgende ochtend. Dat was in Zeewolde, we holden linea recta langs het randmeer. Toen ik uit het zicht was, ben ik piepend weer op adem gekomen. De eerste keer .... Tja, de buurman heeft het erbij gelaten. Ik ben de volgende week weer gegaan. Het heeft wel zes weken geduurd voordat ik voelde dat ik echt kon lópen. Ik wist al jaren dat ik het eens moest gaan doen. Juist in mijn beroep, maar dan wel op de manier die bij mijn werk past: ik moet mijn eigen moment kunnen kiezen. Want bij sport moet je afspraken maken. Zo heb ik getennist: toen het seizoen voorbij was heb ik één keer op de baan gestaan...
Dus: het is ontstaan uit *overmoed* en in het besef dat je iets aan je *conditie* moet doen. En door mijn werk *alleen*, meestal met de hond want die is niet in voor overleg. Ik houd het vol

omdat ik me nog steeds die eerste zes weken herinner... ik moest lijden en piepen. Zelfs na veertien dagen niet lopen heb ik er nog last van. Ik dwing mezelf om het eens per week bij te houden. Het heeft lang geduurd voordat ik het echt leuk begon te vinden. Vooral na afloop, de voldoening, het zweet. Tja, en je loopt hier toch mooi!

L. *Terugkomen is moeilijk. Ik was trainer van snelle loopgroepen, werd ernstig ziek, heb niet kunnen aftrainen. Na 1½ jaar moet ik terugkomen... Zou er een eens een Mini in zitten?! U heeft de Mini meegelopen dit jaar?*

B. In februari 1995 lukte het niet, ik had net een gemene griep gehad. Ik was wel bezig, ook in het donker. Maar na nieuwjaar had ik er nog last van, was doodmoe. Maar nu heb ik de mini dus 1 x gelopen, helaas niet snel. Toen ik de uitslag las, dacht ik "verdorie joh".

L: *Tja, eerst zeg je: uitlopen, tijd is onbelangrijk. Maar als je dan bent aangekomen, ga je toch de cijfertjes lezen.*

B. In Zeewolde liep ik dus langs de dijk, 6 à 7 km. In Ridderkerk liep ik langs Rijksweg 15 naar Rijsoord, ook zo'n 7 km. Hier ben ik begonnen met Hoog Soeren heen en terug, dat is van mijn huis uit 6½ km. Later terug via de Echoput, 9 km. Als je de Mini wilt lopen, moet je eens meer dan 18 km gelopen hebben, en dat heb ik niet. Ik heb ook geen herinnering meer aan de laatste kilometers van de laatste Mini ...

L. *Stellen we ons nu niet wat te bescheiden op?*

B. Nee, zo ging het echt.

L. *Maar zou u het nu redden, met elke week lekker doortrimmen?*

B. Natuurlijk, je moet beter opbouwen. Elke week wat meer lopen, en minimaal twee maal per week.

L. *U heeft de hond bij u?*

B. Ja, maar ik zeg altijd tegen mijn vrouw welke route ik neem. Ik heb de hondenriem niet om de pols maar losjes in de hand. De hond moet vrijuit kunnen als mij iets overkomt.

L. *Alleen met de hond dus ...*

B. Ja, en ik loop alleen want dan ga ik er alleen over en kan ik mijn eigen tempo bepalen. Laatst kwam ik Kees Bakker tegen. Hij vroeg: vind je het goed dat ik een eindje met je oploop. Enfin, ik kwam piepend in Hoog Soeren aan en hijgde: ga jij maar lekker door. En toch: ik zou zo graag éénsin mijn leven een marathon lopen. Mijn kapper liep in Rotterdam. Hij zei dat je in januari op 20 km. moest zitten. De Rotterdam Marathon is in april. Dan moet je minimaal 3 x per week lopen. En dat kan nu echt niet in mijn situatie.

T. *Even wachten dus. Velen beginnen pas met echte grootse plannen na de VUT, net als ik, die pas de marathon liep toen*

ik 61 jaar oud was.

L. *Als ik 's avonds, als laatste, de zaak verlaat en ik kom in het bos, dan valt alles van me af. Hoe is het met u: denkt u al lopend: hoe moet het nou met die wethouders?*

B. Ik denk dat het weg is. Soms ben ik, al lopend, met een toespraak bezig, heb ik een ingeving. Maar ik pieker nooit over iets. Mijn enige zorg is: hoe ver is het nog, haal ik het wel? En weet je wat ik dan doe? Dan ga ik proberen uit te vinden wat er nog op de rekening courant staat, wat ik deze maand nog moet betalen, wat er nog binnenkomt.

L. *Zo heb ik het nog nooit gehoord.*

B. Toch heb ik het meer gehoord. En van al dat gereken raak ik in de war. En dan denk ik nergens meer aan, ook niet aan hoe ver het nog is.

T. *Denkt u wel eens aan leuke dingen?*

B. Nee, eh, nooit.

L. *Het burgemeesterschap, bijvoorbeeld?*
T. *Of de douche, de koffie straks?*

B. (lachend) Nee, echt nooit

L. *Bij ons aan het hek staan vogels van allerlei pluimage. Ik zie er mijn eigen chirurg maar ook de man die op de veegmachine zit. Je gooit je gulden in de emmer, daar staat niemand bij. De coordinator deelt de groepen in en de vogels vliegen in zwermen uiteen. Nieuwelingen gaan automatisch in de laagste groep. De trainer houdt rekening met hem/haar. We bouwen het op want je komt net uit je bed of, 's avonds, van je werk of uit de auto. We gebruiken wat het bos biedt: stammetjes, dennenappels, hekken. Niemand kent elkaar, alleen als trimmer. We eindigen op de speelweide om te hockeyen, dat laatste kwartiertje is heilig. We hebben plastic sticks en eigen regels, of liever: geen regels. Daarna zijn hemd en schoenen nat. De autoruitjes beslaan als we op de koffie afgaan thuis. Dan ben ik echt eruit geweest.*
Heeft u zich wel eens gerealiseerd hoe fijn het is om met een groep te lopen?

B. Ik begrijp dat het zijn eigen charme heeft. Maar voor mij is het heel wezenlijk om niet aan tijd of groep gebonden te zijn. Neem nou het cultureel festival: ik moet verzinnen hoe ik die week er even tussenuit kan. Ik moet te vaak opdraven. Bij jullie, begrijp ik, is het niet alleen een groepsgebeuren, maar ook heel sociaal.

L. *Ja, heel sociaal. De dinsdagavond is onze succesavond. Het record staat op 301 man/vrouw. Veel gemeentemensen, zeker 50. De dinsdag is voor mensen die door de week en zaterdags niet kunnen, veel jongeren. De later ingevoerde donderdagavond slaat al even goed aan. Hoe vindt u zoiets nou?*

B. Persoonlijk weet ik hoe belangrijk het is dat geest en lichaam beide moeten ontspannen. Lichamelijke prestatie geeft je een geestelijke kick. Je verbetert de kwaliteit van het leven als het ware door jezelf af te peigeren. Je doet het samen en dat sociale aspect is belangrijk in onze maatschappij. Bovendien: je moet niet, maar het mag. Dat is een gouden formule in deze tijd, waarin de recreatieve sport een grote vlucht maakt. In jullie vrijblijvendheid zit toch een grote binding. Bij dit 30-jarig jubileum mag wel gezegd worden dat de maatschappelijke verdiensten van jullie club heel groot zijn.

L. *Vindt u dat trainers diploma's moeten bezitten, bv. voor reanimatie, recreatiesport?*

B. Ik denk dat er professionele begeleiding moet zijn. Zelf heb ik mijn eigen grenzen steeds verlegd zonder te weten of het verantwoord was.

L. *We hebben een heel systeem van centrale trainingen voor onze 48 trainers.We nodigen specialisten uit: Leen Pfrommer, fysiotherapeuten.*

B. Hoe run je dat?!

L. *Door louter enthousiasme. In de Sportraad destijds werd TA de "Potenzager van de verenigingen" genoemd.*

B. (lacht) Lijkt me een Geuzennaam. Trim moet wel grote inwendige kracht hebben. Je hoort erbij en hebt het zelf gekozen.

L. *Soms heb je je dag niet, trim je niet lekker. Wie overkomt dat niet eens. De trainer houdt rekening met zo iemand. Hij stuurt de voorhoede snel vooruit en dan terug om de laatste op te halen. Bij ons geldt: de langzaamste is altijd winnaar. Die krijgt het advies om het kalmaan te doen.*

B. Kalmaan is een goed advies. De trainer leidt niet naar prestaties, maar jijzelf.

L. *TA had een plan* om een maandagmorgen voor "vutters" in te stellen. Hoe denkt u als buitenstaander over dat plan?*

B. Ik persoonlijk zou het niet doen. Het lijkt mij minder sterk, kan leiden tot hokjesvorming.

L. *We hebben wat aftakkingen: fiets-, wandelgroepjes. Iemand neemt ongevraagd het voortouw. We zouden TA best nog wat willen en kunnen uitbreiden. Wat is uw mening daarover?*

B. Je moet de beheersbaarheid in de gaten houden. In jullie formule is het belangrijk dat je de mens achter de trimmer blijft zien. Je moet die formule niet loslaten.

L. *We worden wel de "kleuterklas" van de lopers genoemd. 60 procent van de lopers van AV Veluwe en in mindere mate van AV 34 komt voort uit TA. We verwijzen mensen die alleen maar willen lopen, en snel, door. Maar ze missen dan wel het stam-*

* in 1979

metje sjouwen, het hockey-zonder-regels, het touwtrekken.

B. Ik herken bij jullie het belang van sociale aspecten via de sport. Jehoeft geen atleet te zijn terwijl je toch aan sport doet. Ik was zelf een kluns wat echte sport betreft. Mijn broer daarentegen: als hij een racket zag kon hij er meteen mee slaan, als hij een kogel zag er meteen mee stoten. Men zegt wel eens dat Apeldoorn een sportieve burgemeester heeft. Maar men weet niet hoe'n kruk ik in de sport ben. Bij TA hoef je niet te excelleren om toch aan sport te doen.

L. *Ik had iemand van het traumateam in mijn groep. Na afloop zei hij: al mijn collega's zouden hierheen moeten. Maakt het trimmen dat u zich ook fitter voelt?*

B. Als iemand hijgend naast mij de trappen oploopt, merk ik wat ik, niet hijgend, door trimmen win. Trappen lopen is totaal geen probleem voor mij; trouwens, de activiteiten van een burgemeester hebben soms iets van supertrimmen, van een uitputtingsslag.

L. *Is TA voor u een goed initiatief?*

B. Jazeker! Het is trouwens ook "typisch Apeldoorn": het Apeldoorn van 150.000 inwoners stoelt op veel zgn. "dorpse" initiatieven, het straalt iets uit van wat je met elkaar, en vrijwillig, doet.

L. *En dat 30 jaar volhouden, zonder moeite.*

B. Deze formule van jullie is echt een gouden formule: 30 jaar lang vrijwilligheid, niets moet alles mag en "leden" werven op mond-op-mond-reklame. Dat is zeker een felicitatie waard!

* * *

TRIM APELDOORN 30 JAAR JONG

Doelstelling van Trim Apeldoorn 2000

Trim Apeldoorn stelt zich ten doel om personen die recreatiesport willen beoefenen de gelegenheid te bieden om op een verantwoorde wijze deel te nemen aan diverse niet-prestatiegerichte activiteiten.

TRIMZWEMMEN

Het zwemmen is begonnen in 1966. Na een tiental jaren op dezelfde voet te zijn voortgegaan, werd in 1978 de Stichting Zwemtrim Apeldoorn opgericht, omdat er zoveel geld mee was gemoeid dat niet één persoon daarvoor verantwoordelijk kon zijn. Dit is gebeurd in overleg met het trimbestuur. Er werd een nieuw bestuur voor de Stichting benoemd bestaande uit Jo Hamelink, voorzitter, Wil Kor, secretaris/penningmeester en Ans Voskamp, lid.
Het liep als een trein, zodat we steeds met een wachtlijst moesten werken. We hadden 120 mensen in het bad in drie halve uren. Viel er iemand af dan belde Wil iemand van de wachtlijst en was het weer een volle bak.
Dit is jaren goed gegaan, maar langzamerhand werd het minder en hadden we geen wachtlijst meer, ondanks dat er bij fysiotherapeuten folders lagen. Ook het huren van het bad werd steeds duurder, wat moest worden opgevangen door de contributie te verhogen. Dat is meerdere malen gebeurd.
Op den duur ging het niet langer, hoewel we in voorgaande jaren wel een reserve hadden opgebouwd. In september 1995 zijn we gaan puzzelen om het zwemmen toch te kunnen laten doorgaan, maar dit bleek niet meer haalbaar te zijn; we hebben er nog een deskundige op financieel gebied bij gehaald. Toen is er besloten, in overleg met het trimbestuur, om per 31 maart 1996 de Stichting op te heffen.
Ik wil hen die zich al die jaren hebben ingezet voor het zwemmen bedanken voor de vele erin gestoken vrije tijd en energie: Ans Voskamp, Janny Lantinga, Gert Schalen, Harry Meyer, trainers/-sters. Verder de bestuursleden, met de heer Kor en Annie Vels als achtergrondmedewerkers.
Het is jammer dat we tot opheffing moesten besluiten, maar er was een lichtpunt: het Sportfondsenbad heeft het overgenomen, zodat er toch nog kan worden trim-gezwommen.
Dit is het relaas van de Stichting Zwemtrim Apeldoorn.

Jo Hamelink

oud-voorzitter

De oprichter van Trim Apeldoorn, de heer Gerrit Rijke, is op 20 maart 1995 overleden in de leeftijd van 86 jaar.

Het 'jaarboek' van de dinsdagavond-trimmers.

Een zomerse dinsdagavond. Uit alle windrichtingen komt men aangesneld, op de fiets of met de auto, reeds hardlopend of zelfs wandelend, al naar de mogelijkheid van vervoer.
Deze windrichtingen komen allemaal bij elkaar op de kruising Laan van Spitsbergen en het Asselse pad (bij de bekende 'witte woning').
Als een horde ijverige mieren worstelt iedereen zich (behalve degenendie in de auto zitten) omhoog naar het startpunt vanwaar de hele happening begint.

Want dat is het toch wel, een 'hele happening'; werkelijk jong en oud, dik en dun verzamelt zich hier tussen 18.45 en 19.00 uur, om daarna in groepjes, afhankelijk van je eigen kunnen, het bos te worden ingestuurd, maar dit alles in positieve zin van het woord (het bos insturen), want wat is het fijner dan op een zomeravond heerlijk ontspannen in het bos te lopen.

Iedere keer staat er weer een koppel trainers(sters) klaar om alles enigszins in goede banen te leiden, maar dat valt vaak niet mee.
De trimmers zijn soms zo gedreven en zo fanatiek dat ze moeilijk in toom te houden zijn, maar dat is voor een trainer alleen maar mooi, het moet eigenlijk zo zijn dat de hele groep de trainer moet komen ophalen (wat bij mij weleens gebeurt).

In het najaar, wanneer iedereen weer van vakantie terug is en onder andere zijn/haar loop-attributen uit de koffer heeft gehaald (?!), begint iedereen weer een beetje aan zijn conditie te denken en te werken.
De groepen worden weer groter, het fanatisme stijgt weer, kortom de animo is weer volop aanwezig.
Langzaam maar zeker bouwen we weer naar de mooie MINI toe. Wanneer de tijd een uur terug wordt gezet is het weer tijd om afscheid te nemen van het bos. Dit is meestal een goed moment om eens te kijken hoe het met die conditie staat, middels een zgn. Cooper-test. (De gelopen afstand in 12 minuten).
De laatste dinsdagavond in het bos, lopen we lekker ontspannen in, om daarna naar de kunststof-baan van AV'34 te gaan en de reeds genoemde Cooper-test af te leggen.
Iedereen is in die 12 minuten met zichzelf bezig, op zijn of haar manier.
Een werkelijk prachtig gezicht. Daarna worden in de kantine, onder het genot van koffie, thee of bier (?!) alle prestaties, persoonlijke records druk bediscussieerd.

De aanloop naar de MINI is vaak mooier dan de MINI zelf. Ieder jaar worden er weer prachtige routes uitgezet door de route-commissie, waarbij die op de zaterdag-ochtenden toch wel de mooiste zijn, (Assel - Leesten - Cait-wickerzand - NS-route Nieuw Milligen etc.) en dan in het bijzonder wanneer het ook nog eens heeft gesneeuwd.
Gedurende deze MINI-trainingen vormen zich ieder jaar weer hechte groepen lopers/sters die aan elkaar gewaagd zijn. Niet te vergeten, de grote groep (echte) trimmers die niet voor de MINI trainen, maar net zo fanatiek zijn.

En dan is het weer zover, de eerste zaterdag in februari!
De MINI-marathon kan beginnen, niet te vergeten de Asselronde en de marathon staan voor sommigen van ons ook voor de boeg.
Ieder vecht zijn eigen strijd naar de finish, waar na afloop in het clubhuis van Victoria Boys nog lang over de wedstrijd wordt nagepraat.
Iedereen is voldaan, maar of ze volgend jaar weer meedoen?
En toch, iedereen is er het volgend jaar weer bij.

De eerste weken na de MINI gaan de trainingen weer op een lager pitje, maar dat mag dan ook wel! We lopen nog steeds in het donker op de openbare weg. De eerste lichte protesten zijn alweer te horen: 'Konden we maar weer het bos in'.
Ziedaar, het laatste weekend in maart gaat de zomertijd in, en dat is dan weer het sein voor TRIM APELDOORN om de bossen in te trekken en zich op een sportieve manier uit te leven.

De trainingen worden, richting zomervakantie, alweer wat lichter, maar het fanatisme en de gedrevenheid blijven toch altijd bestaan.
De welverdiende zomervakantie staat weer voor de deur.
Tussen haakjes: Zijn de loop-attributen alweer ingepakt?
Nee, geeft niets, want het lopen moet leuk blijven, en de vakantie ook!!.

Peter Baltus

TRIMMEN IN DE ZAAL

Op drie locaties wordt er in een zaal getrimd.

Maandagavond op Einsteinlaan 43 onder leiding van Rob Jolly. Al jaren heeft hij een groep van ± 16 heren en er is bijna geen verloop. Gaat er iemand weg dan zorgen de deelnemenrs zelf voor een ander. Het is een heel hecht clubje.

Dinsdagavond trimmen er dames in 't Vanck, Loolaan 69. Het is daar heel gezellig en er is nog wel plaats. Voor meer inlichtingen kunt u bellen naar Coby van Berkum, tel. 543.13.94.

Ook op Dinsdag wordt er getrimd, in het Cortenbosch College aan de Winkewijertlaan, onder leiding van Ard ter Burg. Dit is een gemengde groep en er is nog een enkele plaats vrij.

In deze Trim Treffer vindt u een trimactiviteitenlijst waarop alle activiteiten, contactpersonen en tijden zijn vermeld.

J O H A M E L I N K R E P A R E E R T

N O G S T E E D S

schoenen

Adres: Asselsestraat 162, tel. 521.29.68

ZATERDAG 08 UUR

Trimmen op zaterdagmorgen acht uur is net als een ontbijt wat je niet over mag slaan. Het bewegen ,want trimmen mag je het nog niet noemen, begint om zeven uur als de wekker afgaat en je meteen opstaat, maar niet heus, wassen,proberen een trainingsbroek aan te trekken,dat is zo'n ritueel wat niet elke zaterdag lukt. Er zijn een heleboel redenen te bedenken om niet te gaan , regen, sneeuw, glad, geen zin, grieperig, donker, ligt nog zo lekker en nog meer van die onzinnige dingen. De trainingsbroek is inmiddels om de benen gevouwen en de sokken zitten zo goed mogelijk om de tenen als het volgende ritueel kan beginnen , thee zetten,een boterhammetje en de zaterdagmorgentrimschoenen opgezocht. Mijn vrouw gaat mee en neemt deel aan hetzelfde ritueel. De klok wijst tien over half acht,hoogste tijd om te gaan, emmertje en sleutel en weg zijn we. Achteringang van het park vijf voor acht, wedden zegt m'n vrouw dat Jan van der Wal er al staat,nee zeg ik daar hoef je niet om te wedden dat is gewoon zo. De sleutel in het slot en open is het hek ,wat elke keer een operatie is, vooral 's winters duurt het lang voordat het slot ontdooid is. Auto naar binnen en emmertjes op de grond,het begin is er. Als de laatste trimmer binnen is , namen noemen we niet, expres zeg ik trimmer want een trimster is (bijna) nooit te laat. Jassen en emmertjes in de auto , hek dicht , auto op slot , mededelingen , kijken wie als trainer/ster de groepen vandaag mogen begeleiden en indelen. Veters vast en de groepen zetten zich in beweging,tot de eerste stop is het een kwestie van wakker worden en proberen in je ritme te komen.
Bij de eerste oefeningen de stijve spieren van je lichaam wat soepeler maken door middel van rek en strekoefeningen worden de wetenswaardigheden uitgewisseld, in vaktermen heet dit sociaal contact.
Er is geen zaterdagmorgen gelijk aan andere zaterdagen, de natuur is steeds verschillend, de ene keer kun je bosbessen eten en op een andere keer zijn het tamme kastanjes, of het zien van een hert, vos, wild zwijn. Het uur vordert snel en na een klein uur zie je de groepen weer terug op de grote Bosweide waar afgesloten wordt met een partij voetbal of hockey met een stokje. Na het afsluiten , al dan niet herkenbaar aan de fluit van Jo, lopen we terug naar de uitgang wat een uur geleden nog ingang heette.
De kop is er af van de zaterdagmorgen, een douche en dan is er koffie. Wat is er nog leuker dan een uurtje trimmen op zaterdagmorgen acht uur , u mag het zelf invullen.

HERKE

DONDERDAGAVOND

De donderdagavond is alweer zes jaar onder de hoede van T.A. sinds Gerrit Maassen begonnen was om een extra avond te gaan trainen voor de mini-marathon met de trimmers van groep 4. Gerrit nam de mensen die de mini voor het eerst wilden lopen, ik de meer ervaren lopers. Dit werd dus mijn vuurdoop als trainer. Al gauw was het een gezellige boel aan het Asselse Pad, want na het lopen kwamen de warme chocolademelk en de koffie tevoorschijn, dronk ieder een bakje en dan naar huis.
Een jaar later heeft T.A. het overgenomen en werden de groepen alras groter en groter, kwamen er nieuwe trainers bij.
Hoewel het accent ligt op lopen, komen toch ook de beginners geen aandacht tekort. De afpraak was dat ieder om kwart over acht terug zou zijn; dat werd later half negen en wordt af en toe nog later omdat bepaalde trainers de route niet goed hebben ingeschat, waardoor Jacques om kwart voor negen terugkomt; of omdat Peter zijn mond weer eens te groot had op dinsdagavond zodat hij moest tracteren op ijs en de groep om negen uur eindelijk eens terug kwam.
Onlangs heeft Gerrit de donderdagavond aan mij overgedragen na zes jaar coördinator geweest te zijn. Dus: voorlopig moeten jullie het met mij doen.
Veel loopplezier!

Peter M. Maassen

HOE IK BIJ TRIM APELDOORN KWAM...

Onze voorzitter heeft mij gevraagd om eens op papier te zetten voor de Trim Treffer hoe ik bij TA terecht ben gekomen. Dat wil ik graag doen, zodat jullie het nu kunnen lezen.
Mijn vrouw Rineke liep al enkele jaren bij Trim en zei steeds: "Ga toch eens mee, dat is goed voor je en het is heel gezellig". Mijn antwoord was dan: "Ik ben nogal gek, ik zal me daar een infarct gaan oplopen.." Ik zag het helemaal niet zitten, maar na een paar jaar ben ik toch maar eens meegegaan om Rineke een plezier te doen. Een paar goedkope schoenen gekocht met de gedachte "dat wordt toch niks". Ik ben de eerste keer met groep 4 meegegaan en kreeg als trainer Leen; die ging toevallig meteen over de crossbaan, door al dat mulle zand en over heuvels. Halverwege dacht ik dat ik dood ging...!
's Avonds thuis zei ik tegen Rineke: "Ik ga nooit weer mee". Het was me zo tegengevallen en ik heb drie dagen niet meer kunnen lopen van de spierpijn!
Op aandringen van Rineke ben ik een week later weer meegegaan. Het ging iets beter. Ik had besloten om nog één keer te gaan en dan te stoppen. Maar de derde keer ging het wéér iets beter en voelde ik me ook wat fitter. Zo ben ik bij TA gebleven, begon het zelfs gezellig te vinden, vooral door het motto *niets moet, bijna alles mag*.
Toen begon bij mij de loopverslaving, kwam van het een het ander: zo werd mij op een avond, vanwege een geblesseerde trainer, gevraagd om de groep verder te begeleiden. Dit is schijnbaar goed bevallen en werd ik tot hulptrainer gebombardeerd. Dit had tot gevolg dat ik op donderdagavond steeds vaker een groep mocht begeleiden en dit leidde weer tot de vraag of ik vaste trainer wilde worden. Dit had weer tot gevolg dat ik een cursus ben gaan volgen op verzoek van TA. Als ik had geweten dat deze cursus zoveel tijd ging kosten was ik er niet aan begonnen. Maar als ik eenmaal *ja* zeg maak ik het karwei ook af en na drie kwart jaar was ik dus een diploma rijker: *Recreatie Sportleider*.
Zolang mijn lichaam dit toelaat ben ik van plan Trim trouw te blijven. Zo zie je maar weer hoe een mens kan veranderen: eerst heel negatief en nu zeer positief en sportief dankzij *Trim Apeldoorn*.

Jullie sportvriend

Jan Wijnbergen

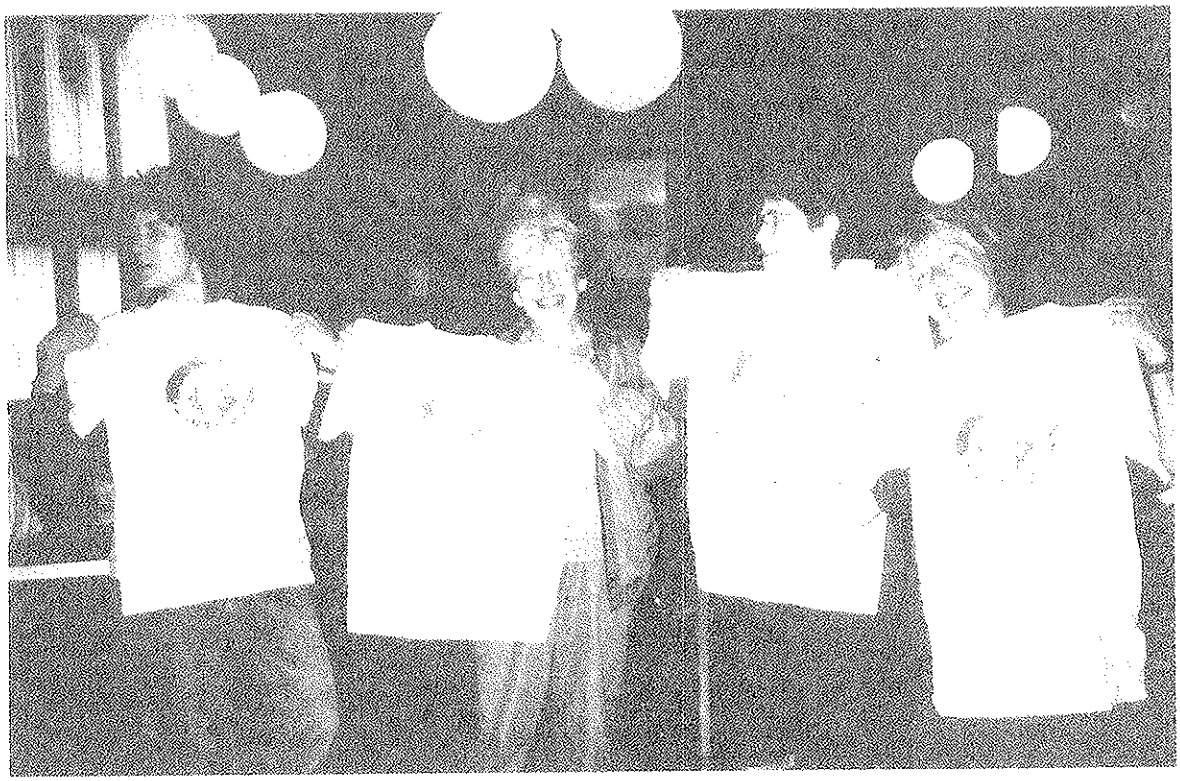
KNAU

Om in de herfst en winter toch blessurevrij te blijven hardlopen zijn extra voorzorgsmaatregelen nodig:
- Extra goede warming-up met aandacht voor rekkingsoefeningen om spier- en peesirritaties zoveel mogelijk te voorkomen.
- Extra aandacht voor de veiligheid tijdens het buiten op de weg hardlopen, met name door het dragen van reflecterende kleding.
- Extra aandacht voor de juiste kleding om onderkoeling te voorkomen.

DINSDAGMORGEN, juli

Het seizoen voor de trimsters zit er weer op voor een paar weken, nadat we genoten hebben van de traditie geworden laatste spel-ochtend - deze keer klootschieten - met na afloop koffie met krentenwegge. Oergezellig!
Even enige tijd rust om dan weer heerlijk opgejut te worden door onze trainsters, die het luie zweet er weer uit moeten halen. Complimenten! Voor hen valt het niet mee om het stel in toom te houden.
Ik kan het iedereen , jong en oud, aanbevelen. Je blijft er fit bij, er wordt hard getraind maar ook veel gelachen.
Ik wens ieder dan ook: "Kom na de vakantie gezond weer terug op de trim".

Riet Luijckx



DE PRIJSWINNAARESSEN VAN HET KLOOTSCHIETEN

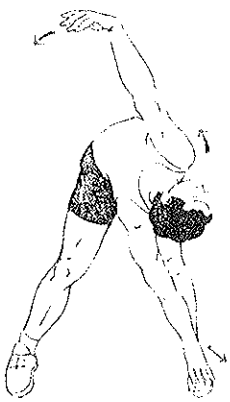
NIET VERGETEN!

BERG EN BOS CROSS

OP ZATERDAG 21 SEPTEMBER

..... " Ik ben er eventjes niet " .....

Met deze woorden meldde ik mij af,bij de Trimcoördinator. Het was 20 december 1994. Praktisch nooit ziek geweest,en dan te horen krijgen " Er zit iets wat er niet hoort te zitten,en we gaan U snel opereren " Je vraagt dan hoe lang in het gunstigste geval,dus zonder complicaties,zoiets kan duren. 6 weken - 10 weken ? Kan ik weer gaan lopen,tennissen, wielrennen ? Niemand wist een antwoord. Gelukkig wel een "bere-conditie" een (geloofs)vertrouwen en goede moed.
Om een lang verhaal kort te houden.. 3 weken in coma - 7 weken ziekenhuis - geen milt meer - geen navel,dus praktisch geen buikspieren,en 20 kilo lichter,conditie 0^0,loopsnelheid 100 meter per uur,maar ..... weer vol goede moed.
Het " Ik ben er eventjes niet " werd 1½ jaar.de loopsnelheid wordt per week iets beter.
Waarom " Vol goede moed ?" Eigenlijk door jullie allemaal. De eerste attentie was van Trim Apeldoorn.Ik kon wel janken. Per dag kwamen massa´s kaarten,totaal een kleine 400 Leuke reacties,zoals van Sonja,die iedere week schreef,soms de grootste flauwekul,maar altijd precies op het goede moment. Kaarten met teksten: Lekker stil in het bos , of Leer maar nieuwe oefeningetjes,of Mooi wegblijven of We missen jouw grote bek, of Kusje Joke, etc.etc. geven een fantastische duw in de goede richting. Dus luitjes ..... Reuze bedankt !
We zijn er nog lang niet,het wordt ongetwijfeld nog een lange weg,maar ik ben alweer "schreeuwoefeningen" aan het doen, ben een zweepje aan het maken,de "Zak van de dag" ligt klaar, heb nieuwe schoenen,een nieuwe outfit,en kom hopenlijk Dinsdags en/of Zaterdags naar de Trim.
Mini Marathon ? Februari 1997 ? Ik denk het niet.
De helft misschien ?
Het lopen in een harnas(korset) valt niet mee,maar duizenden mensen hebben het veel erger.
Het sociale van Trim Apeldoorn,heeft weer bewezen, dat " De langzaamste " de winnaar is. Peter Mooy c.s. helpen daar momenteel aan mee.
Dus,jongens (dit woord kán ik niet laten) allemaal bedankt !



Leen v.d.Weerd
(Voormalig Hakkenpakker van Berg & Bos)

Trim Apeldoorn: gefeliciteerd!

Trim Apeldoorn (TA) bestaat 30 jaar en is al jaren lid van de Sportraad Apeldoorn.
Soms hoor je de opmerking: "Horen zij daar wel bij? Kan de Sportraad voor TA iets betekenen?"
Ik wil het graag *andersom* benaderen: TA betekent heel veel voor de Sportraad. Een clubje zonder leden, dat er toch maar in slaagt jaar in jaar uit zoveel mensen aan het bewegen te krijgen!
Sommige trimmers gaan over naar de georganiseerde sport. Anderen kòmen juist van deze georganiseerde sport naar TA. Dat strakke en dat vaste hoeft dan vaak niet meer.
Het feit dat TA geen leden kent: gewoon een piek in de pot en trimmen maar, dàt maakt het zo uniek.
Een voorbeeld voor veel sportverenigingen om niet georganiseerde sporters te binden. Dit geeft TA een voorbeeldfunctie in Apeldoorn.
Namens de Sportraad wens ik TA van harte geluk met haar 30-jarig bestaan. Ik spreek de wens uit dat ze nog vele jaren op enthousiaste wijze ongebonden sporters laat bewegen.

Frans van Melsen

Vice-voorzitter Sportraad Apeldoorn

"Hijgers achter ons ...."

De eerste keer dat wij deze kreet hoorde, keken we angstig om. En ... zagen we Kees en Jan op zo'n twintig meter vrolijk keuvelend achter ons aankomen. Terwijl wij dachten dat er donkere, ongeschoren mannen met wilde ideeen tussen de bomen van Berg en Bos ons probeerden in te halen. Wisten wij veel, als je een van de eerste keren met Trim Apeldoorn zaterdag 's morgens vroeg de longen uit je lijf rent.

Als Brabanders, die ook nog 17 jaar in het Limburgse hebben vertoefd, kwamen we tijdens onze eerste wandeling 's morgens op de Asselsestraat tussen de bomen enkele hevig transpirerende dames tegen. Nu wilden wij na de verhuizing naar Apeldoorn onze loopaktiviteiten ook weer voorzichtig gaan opnemen. Dus vroegen we langs onze neus weg: "Zo dames, lekker gelopen?". "Ja", kwam het er puffend uit, "we zijn aan het trainen voor de mini". Onbegrijpend keken we elkaar aan. Wordt er hier na het lopen getrakteerd op mini-repen, of is iedere gelopen kilometer goed voor 'n paar kilometer met de Morris Mini van de buurvrouw, of ...? We snapten er niets van. Toch wisten we na wat doorvragen dat ze lekker gelopen hadden, dat er leuke trainers waren, dat we voor een gulden bij Trim de komende zaterdag morgen ook welkom zouden zijn, en nog veel meer.

Nou, het klopt. Trim Apeldoorn is leuk, er zijn goede trainers, er lopen aardige mensen mee, en ... hijgers kom je ook in groep 1 tegen. En voor de Mini trainen we ondertussen ook duchtig. Of we er in februari ook aan beginnen? Misschien volgend jaar.

Corrie en Martien Slaats.

De sportiefste dealer van Apeldoorn!!!

SUZUKI PIJNAPPEL

Pijnappel Automobielen BV
Kanaal Noord 200
7322 AD Apeldoorn
tel. 055-3664400
fax. 055-3664460

DINSDAGMORGEN

Zeven uur, de wekker loopt af.
Langzaam word ik me bewust wat voor dag het is. Dinsdag, o ja, half tien trimmen in Berg en Bos.
Hoe is het weer? is mijn volgende gedachte. Dat is belangrijk: kan ik oefeningen laten doen waarbij je kunt zitten en liggen, of is het te nat. Eerst de hond maar uitlaten, kan ik meteen voelen hoe het is buiten, weet ik meteen wat ik aan moet trekken. Na hond en ontbijt zoek ik mijn stencils op met oefeningen: welke zal ik gaan doen met groep 1? ("Welk boekje is dat nou weer, Ger!"). Het zijn snelle loopsters - soms ook enkele lopers - die ook graag stretchoefeningen doen. Met spelletjes moet je niet teveel aankomen. Estafetteloopjes kunnen wel. Dus peins ik wat over programmaatje en te lopen route.
Dan stap ik om tien over negen in mijn auto of word door mijn medetrimsters opgehaald. Binnen het hek heeft zich een groep verzameld die wacht tot Trienette het sein geeft voor vertrek. Zij is in staat zonder versterker over zo'n vijfig kakelende vrouwen heen te roepen. Soms moet er nog een mededeling worden gedaan, ook dat lukt haar na wat ssst geroep. Dan gaan we weg, ik samen met Tilly met groep 1 (Ali, Monique, Aty, Trees en Trienette verdelen zich over de overige drie groepen). We lopen "langzaam"(?) in, doen oefeningen, lopen sneller met af en toe wat sprintwerk, of nemen drie keer de trappen bij de uitkijktoren. Het uur vliegt voorbij: lachen, zweten, in- en ontspannen. Na afloop drink ik koffie met mijn mede-reisgenoten. Tja, wat doet de rest van Nederland om half elf...
Genieten doe ik ervan, al meer dan twintig jaar!. Waarom? Vanwege het buiten zijn, frisse lucht opsnuiven. Het sàmen lopen, de solidariteit. Het luisteren naar elkaars verhalen, meeleven met elkaar. De humor die er altijd is. Je conditie die op peil blijft. En als je eens een tijdje bent uitgeschakeld is er altijd een blijk van medeleven door een kaartje, bloemetje of bezoekje van je medetrimmers.
Dat zijn de dingen die maken dat je alsmaar weer naar Berg en Bos trekt, op dinsdagmorgen.

Ger Ramaker

Coby van de Weerd
schoonheidssalon en zonnestudio

o volledige schoonheidsbehandeling
o body-packing lichaamsmassage
o manicuren
o peeling
o ontharing (gezicht benen)
o acné-behandeling
o ampullenkuur
o zonnebank (abonnement-mogelijkheden)
o minilift (gezicht lichaam)
o verven van wimpers wenkbrauwen

Frederikslaan 2, 7316 DP Apeldoorn tel. 055.5788554

Jaloerse blikken, scheve ogen, doe jij het of doe ik het.

Dit zijn soms de eerste indrukken die je krijgt als je de trainers van een bepaalde trim groep aankijkt. Ik heb het over het OERGEZELLIGE trim uur op zatermorgen en dat is natuurlijk, u raad het al **OM NEGEN UUR !!!!**. Want als u dan komt kijken dan weet u niet wat u ziet , het is net één grote familie. Iedereen wordt hartelijk begroet, het GOEDEMORGEN komt je overal tegemoet, kortom het is voor mij HET trim uur van de uren die ik bij TRIM APELDOORN loop. Om terug te komen op het bovenstaande, er wordt soms door de trainers gevochten over de groep welke zij meekrijgen,een bemoedigend woord van de voorzitter, ja die loopt ook om negen uur, brengt gelukkig weer rust onder de trainers. Gelukkig is er achteraf geen onderscheid EN ZO HOORT HET OOK BIJ TRIM-APELDOORN. Wij lopen allemaal voor ons plezier, zowel trainers als "meelopers" NIKS MOET ALLES MAG is en blijft nog steeds de lijfspreuk van TRIM-APELDOORN. Het maakt denk ik niet uit in welke groep of welk tijdstip je loopt als je maar voor je plezier loopt. Het is ontspannend, inspannend, lekker het luie zweet uit je lichaam lopen, even niet denken aan de dagelijkse beslommeringen. Al deze dingen kunnen wij toch maar mooi doen dankzij de vele trainers die veel vrije tijd en inspanning steken voor onze ontspanning. Dit stukje had speciaal over de zatermorgen groep van negen uur moeten gaan, maar ik denk dat er tussen de vele groepen die er zijn geen onderscheid bestaat.Idereen beleefd het op zijn eigen manier en gaat met de groep mee die zij of hij het leukste vind. Ik kan alleen maar zeggen geniet ervan zolang het kan en natuurlijk bij TRIM-APELDOORN.

Wim jansen

graveerindustrie L.v.d. Weerd
SINDS 1935
Ovenbouwershoek 6 7328 JH Apeldoorn
Industrieterrein Matenhoek
Telefoon 055.541.6870
leveranciers van:
- bewegwijzeringsborden
- naam- en gevelnaamplaten
- technische graveerwerken
- frontplaten- en blindschema's
- processchema's
- key-boards, en gegraveerde computer key-tops
- slag-pers- en messingstempels
- massagravures in relatiegeschenken
- handstempels voor kantoor & industrie
- zeer exclusieve sportprijzen

NIET VERGETEN...

Trim Apeldoorn 30 jaar: een verjaardagsfeest

Zoals het in Nederland te doen gebruikelijk is, geeft de jarige een feestje.
Op het vijfentwintigjarig jubileum was dit een gebeurtenis, die zich vooral op het toneel afspeelde. Deze keer is op verzoek van velen de formule veranderd.
Het toneel wordt nog wel gebruikt, maar in principe alleen door de muziek, die voor dit feest is ingehuurd. Deze professionele band brengt dansbare muziek ten gehore in de stijl voor elk wat wils.

Met consumptiebonnen wordt niet gewerkt: je betaalt vooraf bij inschrijving per persoon 15,--. Op het feest komt het eten en drinken bijna vanzelf: het wordt aangedragen door de bediening.
Deze ingrediënten en de goede zin van iedereen geven je de kans om uitgebreid met medetrimmers te kletsen zonder rekening te moeten houden met een vermoeiend tempo van een stel hazen, die eigenlijk een groep te laag lopen. Om de conditie op peil te houden en het eten en drinken te verwerken, wordt er natuurlijk gedanst.

Om ongeveer 24:00 uur houdt de muziek op en na het nuttigen van de (oprot-)koffie en de krentewegge met spijs laat je je naar huis rijden.

Als feestlokatie hebben wij het dorpshuis "De Bergbeek" gekozen. Het adres is H. Coertsweg 3 in Beekbergen.

Daar kom je via de Arnhemseweg. Vlak na het plaatsnaambord ga je links af: de Tullekensmolenweg. Dan de tweede rechts: de Wolterbeeklaan, tweede links is de H. Coerstweg. Rij het dorpshuis voorbij en sla direct daarna linksaf en je ziet de parkeerplaatsen links en rechts van de weg.

Het feest wordt gehouden op **21 september**.
De muziek begint om 20:00 uur en de zaal is vanaf 19.45 uur open.

Inschrijven kun je met het inschrijfformulier dat bij de lantaarnpaal ligt. En in tegenstelling tot wat op het formulier staat kan inschrijven nog steeds. Maar wees snel, het aantal plaatsen is beperkt en vol is vol..
Tot ziens in het dorpshuis,

De feestcommissie:
Jacqueline Biemold en Fred Winkel.

Wat?!...Lopen!

Elk jaar rond september komen de kriebels weer boven. De tijd van het wadlopen nadert. Een klein groepje trimmers zet in alle vroegte koers naar het noorden. De dag van het wadlopen is begonnen.
Wat is er nu eigenlijk zo leuk aan wadlopen? Dat is een vraag die niet zo gemakkelijk te beantwoorden is. Eigenlijk is het alleen maar ellende. Het begint al bij het aanbreken van de dag, of eigenlijk het ontbreken daarvan. Een beetje trimmer zet op zaterdag rond 8 uur de eerste voet voorzichtig buiten het bed. De wadlopende trimmer staat echter om 4 uur al paraat om te vertrekken richting Groningen of Friesland. Dit is niet voor iedereen even gemakkelijk...
Op de bestemming aangekomen, begint de tocht in een waterige ochtendzon. Na een aantal aarzelende stappen op het wad, zijn de voeten drijfnat en kruipt de modder langzaam tussen de tenen door omhoog. Hoe de tocht verloopt is sterk afhankelijk van de gids; 'stok' voor insiders. Als de stok het wil, is geen geul te diep en geen weg te modderig. Op sommige plaatsen zak je tot aan de knieën weg in de modder. Enkele minuten later spoel je weer schoon als een geul het pad kruist. De stok van het afgelopen jaar was een groot liefhebber van geulen. Het water stijgt de wat kleineren onder ons soms letterlijk tot de lippen. Dit werd ruimschoots goedgemaakt met het zien van een aantal zeehonden. Zo zet de tocht zich voort.
Rond een uur of tien is er al land in zicht, maar het duurt nog een klein uur voordat de eerste stappen op het vaste land gezet kunnen worden. Eindelijk kunnen de natte en modderige kleren afgestroopt worden. Tegen de middag word je in een half uur terug gevaren naar de plek waar je om 7 uur die ochtend vol goede moed vertrokken was. De dag wordt, zoals elk jaar, afgesloten met een bezoek aan het visrestaurant.
Nu rijst weer de vraag: 'Wat is er eigenlijk zo leuk aan wadlopen?'. Het antwoord moet ik je schuldig blijven, maar de plannen voor het volgende jaar worden op de boot terug naar het vaste land al gemaakt. En na een jaar geef ik me zonder aarzelen weer op, voor de vijfde keer nu alweer.

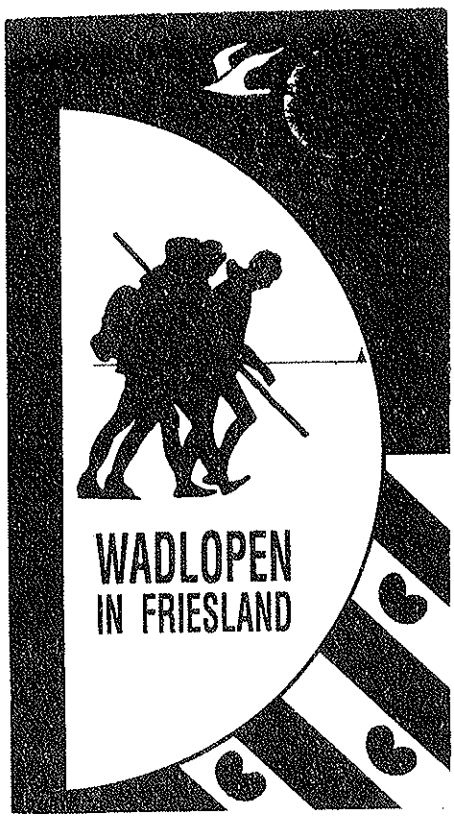
Ilja de Graaf

Handig om te weten:

Galerie
Bart Rietman

Walstraat 45, 7411 GJ Deventer
tevens atelier

privé: Poortersveld 601,
7327 AN Apeldoorn
tel. 055.5336985

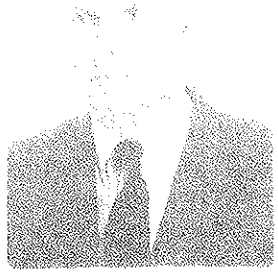


INTERVIEW

Aan drie Trim Apeldoorn coryfeeën werd door de redactie van de Trim Treffer een aantal vragen voorgelegd. Je kent hen vast wel maar voor de zekerheid hebben we om een fototje gevraagd.

T.T.

I EVEN VOORSTELLEN



Ik ben **Jan van der Wal**.
Ik ben 70 jaar en 9 maanden oud.
Ik trim al 30 jaar bij Trim Apeldoorn.
Ik loop mee op dinsdagavond in groep 3
en op zaterdagmorgen om 08 uur in groep 3

1 *Hoe reageert je omgeving op je trimmen?*
- Zeer positief!

2 *Wat is voor jou het grootste pluspunt?*
- Ik voel me gezonder dan toen ik 25 jaar was.
  Is er ook een minpunt?
- Neen.

3 *Welke ervaring is je bijgebleven?*
- De vier keer dat ik de Mini heb uitgelopen. Dat was na mijn zestigste jaar; ik liep ze uit binnen de twee uur.

4 *Doe je mee aan modetrends in trimuitrusting?*
- Ik verslijt mijn oude kloffie.

5 *Je wilt op de fiets stappen om naar de trim te gaan. Het gaat stortregenen. Wat doe je?*
- Ik ga niet. Zaterdags kan ik wachten tot 9 uur, het moet dan niet regenen. Afstand 3.5 km. Maar ik ga altijd per fiets!

6 *Een snelle jongen voert het tempo in je groep op, je hebt er moeite mee. Hoe reageer je?*
- Laat hem maar gaan!

7 *Welke raad zou jij jeugdige trimmers willen geven?*
- Ga beginnen in een beginnersgroep. Loop je daarin steeds voorin, ga dan één groep hoger.

NIEUW

TRIM APELDOORN
30 JAAR JONG

II EVEN VOORSTELLEN

Ik ben **Alie Mulder**.
Ik ben 62 jaar.
Ik trim al dertig jaar bij Trim Apeldoorn.
Ik loop mee op zaterdag 08.00 uur in groep 3.
Ik trim verder 2 x per week alleen.

1 *Hoe reageert je omgeving op je trimmen?*
- Niet. Maar ze doen het zelf heel goed.
  Mijn kleinzoon, toen 10 jaar (nu 19), vertelde op school: "Mijn oma loopt altijd hard", waarop een vriendje zei: "Mijn oma breit altijd sokken".

2 *Wat is voor jou het grootste pluspunt?*
- Me lekker voelen en lachen.
  Is er ook een minpunt?
- Nee.

3 *Welke ervaring is je bijgebleven?*
- Al die steun als je verdriet hebt.

4 *Doe je mee aan modetrends in trimuitrusting?*
- Als ik af en toe iets nieuws nodig heb, kijk ik wel of het modern is.

5 *Je wilt op de fiets naar de trim gaan. Het gaat stortregenen. Wat doe je?*
- Ik ga gewoon.

6 *Een jeugdig maatje voert het tempo in je groep op, je hebt er moeite mee. Hoe reageer je?*
- Ik denk: "ga jij je gang maar". En ik blijf achteraan lopen.

7 *Welke raad zou jij jeugdige trimmers willen geven?*
- Kom naar Trim Apeldoorn. Je voelt je lekker en hebt plezier!

1

OUDE LOGO'S

TRIM APELDOORN
SECR. H HUISINTVELD
GENTIAANSTRAAT 134
APELDOORN

2

TRIM APELDOORN

3

TRIM APELDOORN

Trim-Comité „APELDOORN"
Secretariaat:
L. v. d. Weerd
Gein 4
Apeldoorn-6
Tel. 05760-33 517

Telefoonnummers:
Aktiviteitencoördinatie: 055 - 33.74.42
Correspondentie-adres: 055 - 55.87.59
p/a B. Westendorpstraat 34
7312 VC Apeldoorn

III EVEN VOORSTELLEN

Ik ben **Evert van Stokkum**.
Ik ben net 71 jaar geworden.
Ik trim al 16 jaar bij Trim Apeldoorn.
Ik loop op zaterdag 09 uur in groep 1
en op dinsdagavond in groep 2/3.

1 *Hoe reageert je omgeving op je trimmen?*
- Zeer positief.
Mijn vrouw Anne Marie trimt ook. Onze kinderen trimmen ook regelmatig, maar niet in Apeldoorn. Overige reacties: een mengeling van respect, bezorgdheid, verbazing en soms een beetje spot.

2 *Wat is voor jou het grootste pluspunt?*
- Het onderhouden van een goede conditie, daarbij het bewegen in frisse lucht en het hebben van prettige contacten met medetrimmers zonder verdere verplichtingen.
Is er ook een minpunt?
- Eigenlijk niet, of het zou slecht weer moeten zijn zoals die hagelbui op dinsdag enkele weken geleden.

3 *Welke ervaring is je bijgebleven?*
- Op een zaterdagochtend kreeg een trimmer van een andere groep een hartstilstand. Een collega die daar ook trimde en ik hebben hem met hartmassage en mond-op-mondbeademing weer bij kunnen brengen. Hij is met een ziekenauto afgevoerd en heeft het overleefd.

4 *Doe je mee aan modetrends in je trimuitrusting?*
- Dat vind ik niet belangrijk. Ik trim nog vaak in een trainingspak dat ik al minstens 15 jaar heb. De schoenen zijn natuurlijk wel belangrijk. Daarop mag je nooit bezuinigen.

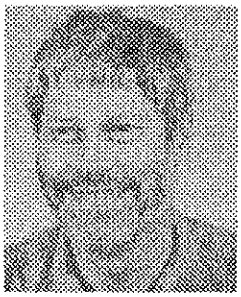
5 *Je wilt op je fiets naar de trim gaan, het gaat stortregenen. Hoe reageer je?*
- Ik ga dan met de auto. De regen valt meestal wel mee, het is vaak droog als je begint met trimmen. Maar die dinsdag (zie 2 hierboven) met die hagelstenen van 6 cm ben ik toch een keer thuisgebleven.

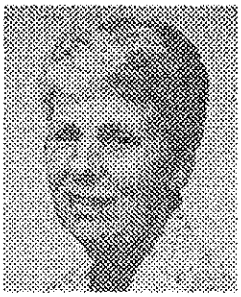
6 *Een jeugdig maatje voert het tempo in je groep op, je hebt er moeite mee. Hoe reageer je?*
- Ik ga gewoon in mijn eigen tempo verder. Op een gegeven moment komen ze toch de laatsten ophalen, als er een goede trainer bij is; en dat is meestal zo.

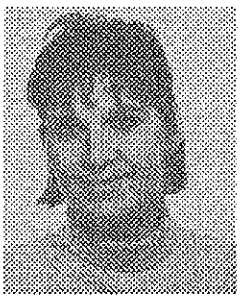
7 *Welke raad zou jij jeugdige trimmers willen geven?*
- Zet door, ook als het eens niet zo goed gaat, want trimmen is heerlijk. Maar overdrijf het ook weer niet en luister naar je lichaam.

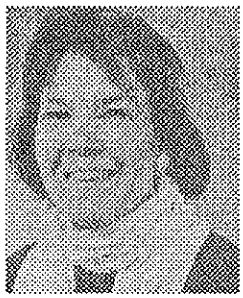
Tot slot nog een opmerking: mijn waardering voor alle trainers, bestuursleden en medewerkers, die belangeloos zo veel en nuttig werk doen voor onze trimclub.

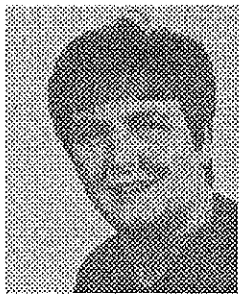
Bescheiden doordraver

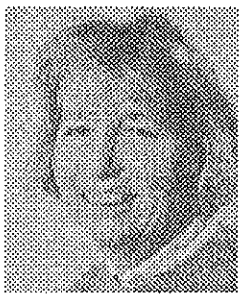

Peter Baltus

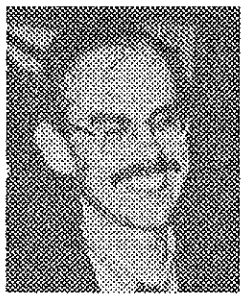

Trees vd Berghe


Jaqueline Biemold

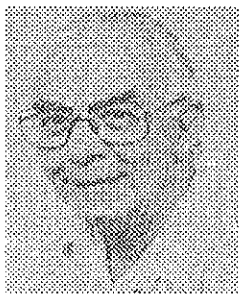

Lenie de Bloois


Atie Bruins

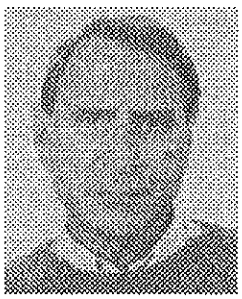

Alie Brummelkamp

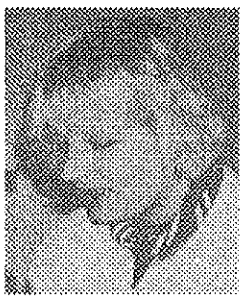

Ard ter Burg

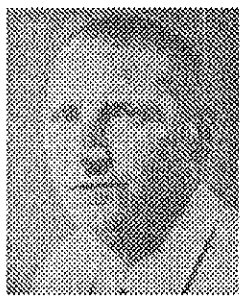
Wen Ellenbroek


Jo Hamelink

Jan vd Harst


Rob Jolly

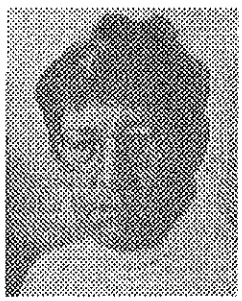

Gerdi de Jong


Alfred Kamminga

Teun Kranenburg

Hans Kroon

Jan van Laar


Trienette de Lijster

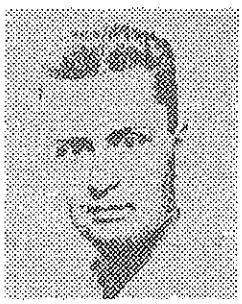
Gerrit Maassen

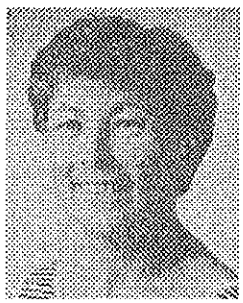
Peter Maassen

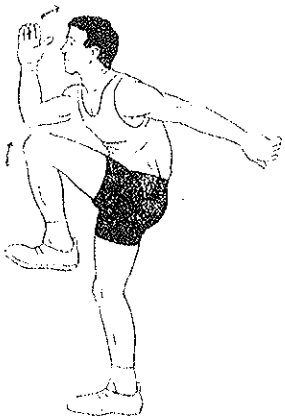
Harry Meijer

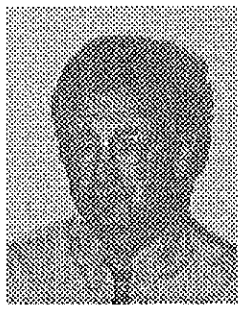
Frans van Melsen

Henny Meurs


Rene Meulmeester


Joke Mooi

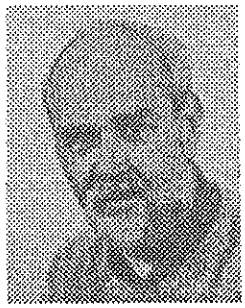




Peter Mooy

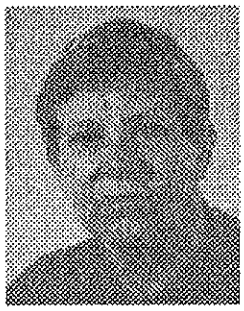
Mieneke v. Otterlo

Monique Pauw

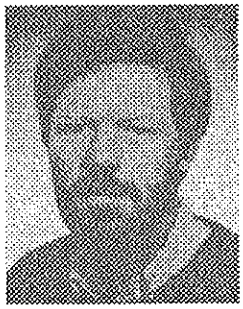


Herke Poelstra

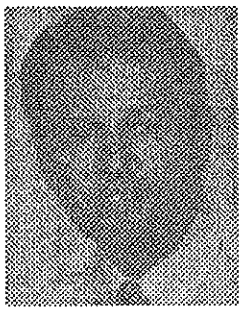
Jacques vd pols



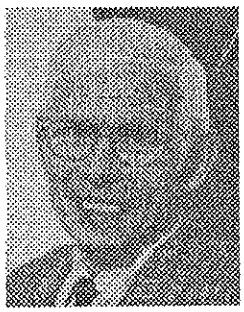
Ger Ramaker



Jan Roders



Gert Schalen

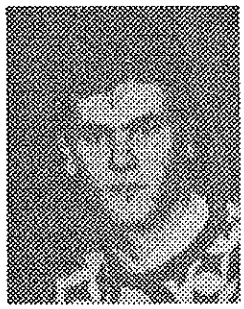


Joop Scheltens

Wijnand Stegeman

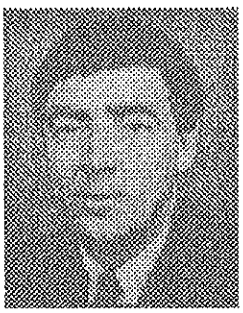
Tilly Tans

Hanco Vermeulen

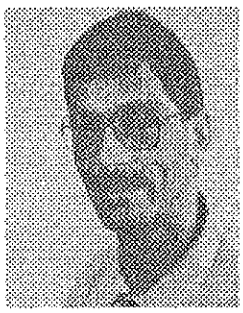


Remco Vermeulen

Leen vd Weerd



Henk de Wilde



Jan Wijnbergen

SMOELEN - LOOK

TRAINERS & TRAINSTERS

ANNO 1996

SMOELENBOEK

- **Peter Baltus** : Mijn favoriete sport is de atletiek en met name de loopnummers. Hierbij kun je heerlijk jezelf zijn en ontspannend van de natuur genieten.

- **Trees vd Berghe** : Traint met heel veel plezier al vanaf 1970 de dinsdag-morgen-trim. Niet echt een opleiding genoten, maar door de wol geverfd in de praktijk. Trees is coördinatrice van de dinsdag-morgen, en zit in die hoedanigheid dan ook in het bestuur van Trim.

- **Jaqueline Biemold** : Een iets **te** enthousiaste, **te** fanatieke, **te** bemoeizuchtige, **te** luidruchtige, maar altijd **vrolijke** trainster. Het lichtje in de duisternis, die te pas en te onpas verdwaalt.

- **Lenie de Bloois** : Trainer op de dinsdagavond en zaterdagmorgen 9-uur. Daarnaast een fervent zwemster (aqua-joggen, hydrofit of ouderwets baantjes-trekken). Verder 'nogal' creatief.

- **Atie Bruins :** Twee belangrijke dingen voor mij zijn het uurtje trimmen op de dinsdagochtend en het lekkerste kopje koffie van de week erna.

- **Alie Brummelkamp** : Trainster dinsdagmorgen.

- **Ard ter Burg** : Enthousiast trainer in de zaal en in het bos. Krijgt met gemak groep 1 (ja de snelle groep!) 'eronder'.

- **Wen Ellenbroek** : Al vanaf 1983 bij Trim. Sinds 1984 ook aktief als trainer van vooral de loopgroepen.

- **Jo Hamelink** : Al 28 jaar bij trim ! Traint op de zaterdagmorgen, en was voorzitter van de stichting "Zwem-Trim Apeldoorn". Ex bestuurslid en ex-coördinator.

- **Jan vd Harst** : Voorzitter van Trim Apeldoorn en sinds enige maanden assitent-hulp-trainer. Hij vindt het leuk !

- **Rob Jolly** : 59 jaar jong, geleefd met en voor de sport (Cios, sportdocent bij politie en brandweer). Voor Trim actief in de zaal. Trotse vader van 2 zoons en 2 kleinzoons.

- **Gerdi de Jong** : Trainster op voornamelijk de dinsdag-avond. Hobbies verder tuinieren en wandelen met de honden Laska en Betsie. Moeder van 2 kinderen, actief in de ouderraad en parttime werkzaam in de catering. Naast het huishouden genoeg te doen dus.

- **Alfred Kamminga** : Trainer zaterdagmorgen 08.00 uur. Via zijn vrouw bij Trim terecht gekomen. Andere hobby's : fietsen (race), zwemmen, triathlon, badminton en af en toe squash.

- **Teun Kranenburg** : 64 jaar, al 7 jaar vutter en zeer actief : trimmen (al +/- 20 jaar trainer), 20 jaar bestuurslid geweest, audio- en video-fanaat (voor de Beekbergense Ziekenomroep) en fanatiek fietser (met zijn vrouw samen).

- **Hans Kroon** : Trainer op de dinsdagavond. Werkt bij de politie, maar daar is tijdens het trimmen niets van te merken.

- **Jan van Laar** : 58 jaar, marketing research manager, gehuwd, 2 kinderen en 2 klein-kinderen. Familie, lezen, wandelen en fietsen zijn naast het werk en de sport bij Trim de zaken waar ik plezier aan beleef.

- **Trienette de Lijster** : Al zo'n 18 jaar fan van Trim Apeldoorn. Maakt de roosters van de dinsdagmorgen-Trim en deelt de groepen in. Heeft het ondanks dat het lijf het wat af laat weten nog steeds reuze naar haar zin.

- **Gerrit Maassen** : Zaaltrainer op dinsdagavond en looptrainer op donderdagavond. Is een zeer gedreven en bezorgde trainer met als motto : samen uit, samen thuis.

- **Peter Maassen** : trainer op dinsdag- en donderdag-avond en eventueel op de zaterdag-morgen. Sinds enige tijd coördinator van de donderdag-avond (opvolger van zijn vader Gerrit). Loopt altijd veel met de groep, maar er is altijd ruimte voor een grapje.

- **Harry Meijer** : Gaf iedere woensdagavond trimzwemmen in het Sportfondsenbad. Deed dit sinds 1976 met veel plezier. Inmiddels ook trainer op de zaterdagmorgen 08.00 uur.

- **Frans van Meisen** : Onze centrale trainer. Houdt de kwaliteit van onze oefeningen en trainings-techniek op peil.

- **Rene Meulmeester** : Woonachtig in Duiven, maar toch actief als trainer in Apeldoorn. Daar ligt mijn passie, ontspanning door inspanning.

- **Henny Meurs** : Vindt het heerlijk om mensen in beweging te krijgen. Kan zelf alleen maar stil zitten met een spannend boek.

- **Joke Mooi** : Trainster op de dinsdagmorgen. Houdt van fietsen (Alpen !), schaatsen en eigenlijk alle sporten wel (behalve bal-sporten). Wil zo lang mogelijk met trimmen doorgaan.

- **Peter Mooy** : Coordinator van de zaterdagmorgen 09.00 uur. Komt weer terug !!! Is weer actief als trainer in vooral de lagere groepen. Krijgt een beetje de bijnaam van de trainer die connecties heeft in de wasmiddelen-branche. Andere hobbies : computers, lezen, zingen.

- **Mieneke van Otterlo :** Werkt part-time in de gezondheidszorg. Wisselende haardracht, maar altijd over de flap-oren. Al 10 jaar actief in de loop/trim-sport. 2x de mini, 2x de 24-uurs. Mondje altijd op de goede plaats, maar trainer zijn voor een grote groep....

- **Monique Pauw** : Het dinsdagochtenduurtje is **in-** en **ont**spanning tegelijk. Maar vooral het samen zijn, voor de gezelligheid.

- **Herke Poelstra** : Al actief trimmer sinds 1969. Coördinator van de dinsdag-avond van 1980 t/m 1989. Vindt de formule van Trim vooral sterk in het samen met gezinsleden te kunnen sporten en dat in verschillende niveaus.

- **Jacques vd pols** : De allesdoener, veelvraat van trim. Geen zee gaat hem te hoog of te ver. In het Bestuur gaat hij over de centen en bemant hij het secretariaat.

- **Ger Ramaker** : Al 20 jaar bij trim. Ondanks haar 50e toch nog prima in conditie, wat een mooie tegenhanger is van het werk achter het bureau en/of aanrecht/strijkplank.

- **Jan Roders** : Gehuwd met Lotty, oudste zoon Martin is ook regelmatig bij Trim te zien. Houdt verder van vakantie, surfen en (race)-fietsen. Sinds kort coordinator van de dinsdagavond.

- **Gert Schalen** : Sinds jaar en dag trainer bij Trim Apeldoorn, Dit verveelt nooit ! Evenmin als mijn dagelijks werk aan de Chr. Scholengemeenschap "De Heemgaard". En wat ook eindeloos leuk is : overal het land door fietsen met mijn vrouw. Tenslotte : De zaterdagmorgengroep van acht uur is **super** !

- **Joop Scheltens** : Bijna 25 jaar volledig ongediplomeerd trainer van de snelle groep van zaterdagmorgen 08:00 uur. Op naar de VUT !

- **Wijnand Stegeman :** Naast het enthousiast begeleiden/trainen van trimgroepen heb ik de volgende hobby's : fietsen en kamperen in de vakantie.

- **Tilly Tans** : Dinsdagmorgen groep 1, samen met Ger Ramaker. Zaterdagmorgen 8- of 9-uur groep invalster groep 1. Redaktie Trim Treffer.

- **Hanco Vermeulen** : Je bent gek als je hardlopen leuk vindt ! Vandaar dat ik zeg : de afstand kan niet lang genoeg zijn !

- **Remco Vermeulen** : Noemt zichzelf Remco "de verschrikkelijke" Vermeulen.Hobby's naast trimmen : Wielrennen, schaatsen, watersport. Uitdagingen : Elfstedentocht, marathon en daarna een hele triathlon.

- **Leen de Weerd :** Vanaf de oprichting zo'n 30 jaar geleden heb ik met plezier, samen met vele anderen, als secretaris, voorzitter, ere-voorzitter en trainer, mee mogen werken aan het succes van Trim, voor de recreant van vandaag.

- **Henk de Wilde** : Al ca. 15 jaar bij Trim. Naast lopen hobby in (race-)fietsen. Zit in het Trim bestuur als penning-meester.

- **Jan Wijnbergen** : Pas 44 jaar, en van plan het tot z'n 80-ste vol te houden bij Trim. Overdag werkzaam bij het Kadaster. Met Rineke een enthousiast trimmers-paar. Trainer op de dinsdag-avond (sinds 1990).

pas op voor teken

Waaraan herkent u de Lyme ziekte

Lyme-ziekte wordt veroorzaakt door een bacterie die door de beet van een teek in uw lichaam kan worden gebracht. U herkent de ziekte aan de volgende verschijnselen. Binnen drie weken kan er rond de plaats van de beet een rode, ringvormige plek ontstaan die geleidelijk groter wordt en in het midden verbleekt. U kunt verschijnselen krijgen die lijken op griep: hoofdpijn, moeheid, pijn in armen en benen. Zonder behandeling kunnen zich maanden later klachten voordoen aan gewrichten, hart en zenuwstelsel: gezwollen pijnlijke gewrichten, flauwvallen, ritmestoornissen van het hart, dubbelzien en uitstralende pijn in arm of been. Nu treden deze klachten gelukkig maar zelden op, maar het is bijzonder vervelend als ze zich voordoen.

Wat moet u doen als u de verschijnselen waarneemt

Als u, gezien de verschijnselen, denkt dat u de Lyme-ziekte heeft, maak dan een afspraak met uw huisarts. De ziekte is te behandelen met anti-biotica en de resultaten van de behandeling zijn vooral goed als de ziekte vroeg wordt ontdekt. Met name de ringvormige huidaandoening wijst op een besmetting. Als u andere klachten heeft terwijl daarvoor geen logische verklaring bestaat, raadpleeg – evenals bij andere gezondheidsproblemen – een arts.

Bedrijfsgezondheidsdienst RBB
Postbus 20012
2500 EA Den Haag

Staatsbosbeheer
Postbus 1300
3970 BH Driebergen

IN LOOPPAS NAAR DE WINKEL ...

Gefeliciteerd met het 30-jarig bestaan !
Leden van Trim Apeldoorn krijgen bij ons altijd 10% korting.
Als lustrumcadeau ontvangt U bij aanschaf van loopschoenen een falke loopsok twv fl. 18,95 kado. Svp bon invullen.

RUNNERSWORLD
SPECIAALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.

NAAM :
ADRES :
PLAATS:

Tot ziens bij: RUNNERSWORLD
MARKTPLEIN 36
7311 LR APELDOORN
TEL. 055 - 5222407

Centrale training

Zo lang Trim Apeldoorn bestaat heeft ze altijd veel waarde gehecht aan opleidingen.
De meeste trainers bij Trim Apeldoorn wordt verzocht een opleiding te volgen. Dat kan zijn begeleider loopgroepen van de KNAU of de cursus Recreatie Sportleider A. Daarnaast kent Trim Apeldoorn ook nog een Centrale Training. In het verleden zo'n acht keer per jaar. Tegenwoordig vier keer per jaar. Van die vier keer zijn er meestal twee die door een gasttrainer worden gegeven. Dit kan zijn een inspanningsfysioloog uit Papendal tot en met Leen Pfrommer. De andere twee trainingen worden intern verzorgd. Het doel is:

a. iedereen zoveel mogelijk op de hoogte te houden van de nieuwste ontwikkelingen, dus deskundigheidsbevordering. Wat bv. tien jaar geleden een normale oefening was, is nu absoluut verboden of achterhaald;
b. de onderlinge band te versterken, zodat afhankelijk van op welk trainingsuur je bij Trim Apeldoorn staat, je te maken krijgt met de Trim Apeldoorn sfeer;
c. eventuele knelpunten bespreken en indien mogelijk oplossen.

Er wordt hard gewerkt en veel gelachten. U leest het goed, echt Trim Apeldoorn. Daarnaast volgen alle trainers jaarlijks de cursus reanimatie.
U ziet: alles wordt in het werk gesteld om het motto "deskundig en ontspannen" waar te maken.
Het klopt ook dat als er zaterdag ineens veel "vreemde" oefeningen worden gedaan, er vrijdag tevoren vaak een centrale training is geweest.
De centrale training is er voor de trimmers en daarom vindt het Bestuur van Trim Apeldoorn deze trainingen zeer belangrijk.
We weten het: *alles mag, niets moet, als je maar hard meedoet.*

Frans van Melsen

* * * * *

KOOKRUBRIEK

Deze Trim Treffer komt in augustus tot stand, daarom dus een toepasselijk recept voor de verwerking van een vruchtje dat de meeste trimmers wel kennen.
Waarschuwing: tijdens de bereiding niet van de bessen snoepen!

BOSBESSENVLAAI
(kan ook met andere vruchten)

Vlaaivorm invetten en met bloem bestrooien.
Oven goed voorverwarmen op 175o.
Voor de bodem:
100 gram basterdsuiker en 2 eieren schuimig kloppen. Zout en citroenrasp erbij doen. Als laatste 100 gram zelfrijzend bakmeel er luchtig doorheen roeren en meteen in bakblik gieten. In de oven op middelste richel zetten. Na ± 10 minuten eruit halen, voorzichtig storten en laten afkoelen.
Voor de vulling:
slagroom kloppen en erover verdelen. Daar bovenop de vruchten en .... klaar is de bosbessen (of andere vruchten-)vlaai!

Voor de hoeveelheden slagroom en bosbessen geldt: dit is afhankelijk van de grootte van de vlaaivorm en natuurlijk: hoe meer hoe lekkerder!

Trees

TRIM APELDOORN

Al méér dan 25 jaar aktief in Apeldoorn

TRIMAKTIVITEITENLIJST

Het Trimmen in BOS en ZAAL geschiedt onder deskundige leiding. Er wordt rekening gehouden met uw conditie door de speciale groepsindeling. Het is overigens verstandig om vooraf uw huisarts te raadplegen.

U TRIMT wel geheel voor eigen risico en neemt op eigen verantwoording deel!

BOSTRIMMEN

Kosten ƒ 1,= per keer (verder geen verplichtingen)
Start voor alle bosaktiviteiten:
Asselsestraat, ± 500 m voorbij de Jeugdherberg.

Jaarkaart Berg & Bos is vereist voor de dinsdagmorgen, zaterdagmorgen 8 en 9 uur, voor de periode van 1 april t/m 31 oktober.

De groepen zijn gemengd en als leeftijdsgrens wordt 15 jaar aangehouden.
In de wintermaanden speciale mini-marathon training!

di.morgen	di.avond	do.avond	za.morgen	za. morgen
09.30-10.30	19.00-20.00	19.00-20.00	08.00-09.00	09.00-10.00
inl.5215300	inl.5412461	inl.5415379	inl.5422387	inl.5420800

ZAALTRIMMEN

Kosten ƒ 10,= p. maand, inl. 5431394 (Mw.v.Berkum)
(vooralsnog geen wachtlijst voor de zalen)

Maandagavond	19.00-20.00	HEREN groep, trainer Rob Jolly Christelijke School voor MEAO Einsteinlaan 43
Dinsdagavond	19.00-20.00	Gemengde groep, trainer Ard ter Burg Cortenbosch College, Winkewijertlaan
Dinsdagavond	(2 tijden) 19.30-20.30 of 20.30-21.30	DAMES groepen, 't Vanck, Loolaan 69 (v/h Bosbouwtechnische School)

TRIM APELDOORN Secr.: Het Kasteel 204
7325 PR Apeldoorn tel.: 055-3670450

PC-Educatiecentrum

het centrum voor uw PC-opleidingen

Het PC-Educatiecentrum verzorgt een groot aantal PC dag- en avondopleidingen voor particulieren en bedrijven.

PC educatiecentrum

Nieuw

PDI onder WINDOWS

De modules MG-1W, MG-2W en MG-3W worden in 1 jaar onderwezen waardoor u in staat bent het Praktijkdiploma Informatica in 1 jaar in uw bezit te krijgen. De modules zijn geheel vernieuwd en worden met de moderne pakketten gegeven. (Win95, Word, Excel, Access). Het diploma (landelijk erkend) biedt goede kansen voor een functie van o.a. systeembeheerder.
PDI-1 in 1 jaar.
38 leseenheden van 2½ uur
Start: Do. 26 sept.

MN-1 NOVELL Systeembeheerder

NOVELL, het meest verkochte netwerk in het midden en kleinbedrijf wordt door het PC-Educatiecentrum geinstalleerd en onderwezen. De module MN-1 van Exin staat garant voor een gedegen opleiding in de NOVELL netwerkstructuur. Onderdeel van het examen zijn 7 praktijkproeven welke tijdens de opleiding afgelegd dienen te worden. Het PC-Educatiecentrum heeft met het EXIN een convenant gesloten om deze praktijkproeven te mogen afleggen.
24 leseenheden van 2½ uur
Start: Ma. 23 september.

MD-1 + MD-2

PDI-2 het vervolg op PDI-1 bestaat bij het PC-Educatiecentrum uit de modules MD-1/ MD-2/MN-1. De modules MD-1 en MD-2 worden in een opleiding onderwezen. MN-1 kan als zelfstandige module gevolgd worden ook al heeft u geen enkele PDI module gedaan.
24 leseenheden van 2½ uur
Start: Di. 24 september.

MS-Office WIN95, Word & Excel.

Wilt u op een moderne manier omgaan met uw PC, dan biedt de cursus MS-Office u die mogelijkheid. Deze praktijkgerichte cursus geeft les in het besturingsprogramma Win95, de tekstverwerker Word en het spreadsheetprogramma Excel.
12 leseenheden van 2½ uur
Start: Di. of Wo. 24/25 sept.

Verschillende bedrijven volgden een cursus op maat, aangepast aan de wensen van het bedrijf.

PCE - Verkoop & Huurkoop & Service.
PCE onderdeel van het PC-Educatiecentrum geeft u service op maat bij de aanschaf van een nieuwe computer. Zowel particulieren als bedrijven zijn bij ons aan het goede adres. Ook verhuren wij voor korte en langere termijn computers. Bij huurkoop bent u na 2 jaar eigenaar van de gehuurde computerconfiguratie.
Ook voor uitbreidingen, ombouw en reparaties kunt u bij ons terecht.

In dit artikel kunnen wij lang niet alles vertellen! Wilt u meer weten over de cursussen of andere mogelijkheden; bel ons dan gerust en wij geven en/of sturen alle gewenste informatie. Of nog beter; kom bij ons langs tijdens kantooruren.

Wij staan op de cursusmarkt in de bibliotheek. Tevens bent u welkom op de OPEN DAG zaterdag 7 september van 10.00 - 17.00 uur.
PC-Educatiecentrum
Brinkhorstweg 14A
Tel. (055) 522 66 43

PC educatiecentrum

PCE

- COMPUTERCURSUSSEN OP EEN GROOT AANTAL VERSCHILLENDE NIVEAU'S
- VERKOOP / HUURKOOP
- REPARATIE / ONDERDELEN
- NOVELL NETWERKEN

BRINKHORSTWEG 14A, APELDOORN, TEL. 055-5226643, FAX 5215586